

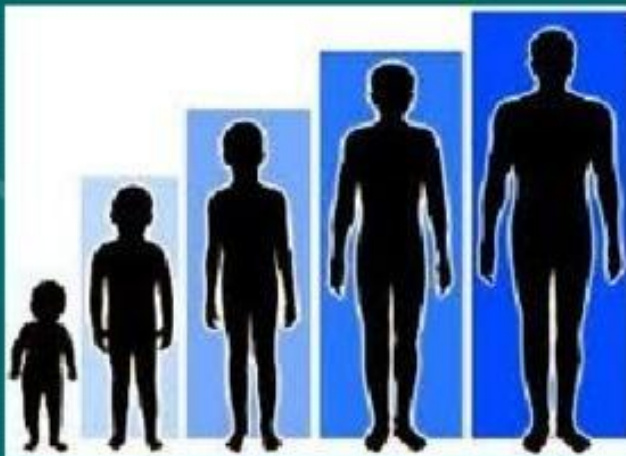
# Гигиена мальчиков, юношей

Фабрика здоровья

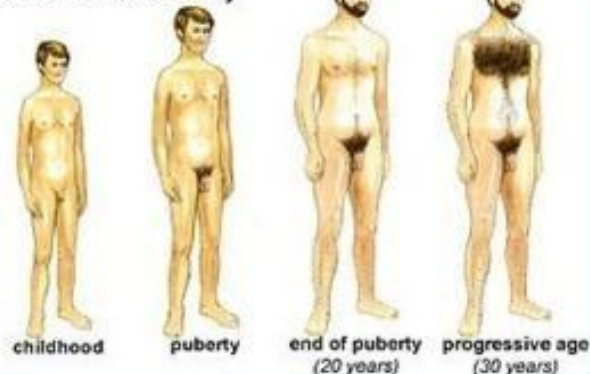
# Гормональные изменения



10-12 лет ТЫ можешь почувствовать, что в тебе что-то меняется, появляются новые признаки - вырастают волосы там, где их раньше не было.



Development of androgenic hair on the male body



## Начинается половое созревание мальчиков.

Как правило, полного расцвета своих сил юноши достигают в 18-20 лет.



- Половое развитие начинается с того что *гипофиз* (небольшая железа в головном мозге, которая управляет всеми хим. процессами в организме) организует выработку половых **гормонов**.



- В этот период происходит усиление потоотделения, и пот при этом приобретает характерный запах. Пот задерживается на отрастающих волосах и затем разлагается.



Помимо того , что это ведет к неприятному, порою весьма интенсивному запаху, это самым непосредственным образом способствует и ухудшению здоровья.



Для предотвращения всего этого необходимо ежедневно соблюдать

личную гигиену

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА подростка

УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Гигиена ротовой полости

Гигиена мужских половых  
органов

Правила личной гигиены  
в течение дня

## УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Правильный уход за кожей необходим для предотвращения её воспалительных заболеваний, преждевременного старения. Для этого необходимо кожу открытых частей тела мыть водой с мылом ежедневно, закрытых - не реже одного раза в неделю.



## УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

Хорошие волосы на голове являются важным достоинством человека, и правильный уход за ними полностью себя оправдывает.

### ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ:

- ОЧЕНЬ ЖИРНЫЕ
- ПЕРХОТЬ



Следует испробовать несколько разных сортов шампуня и подобрать тот, при котором волосы лучше промываются и не происходит раздражения кожи головы, признаками которого являются зуд и перхоть.

**В борьбе с проблемами средство - Чистота и еще раз чистота!**



## УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

### Кстати, РАСЧЕСКИ – это отдельная тема!

Заведи себе отдельные расчески (можно не одну), так как иногда перхоть носит инфекционный характер, то есть вызывается грибком.



Расчесывать волосы следует от поверхности кожи кнаружи, и лишь длинные – начиная с концов.



## УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ ПОЙДУТ ЛИ ТЕБЕ УСЫ?



Первая растительность на лице – мягкая и почти бесцветная. Она не бросается в глаза и не мешает жить.

**А вот если ты начнешь её сбривать, тебе придется делать это регулярно - сбритые волоски становятся жестче и темнее.**

УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ

## Где еще пригодится бритва?

Юноши и мужчины просто обязаны сбривать или хотя бы подстригать волосы под мышками.



Соблюдать чистоту в этой части тела, пользоваться дезодорантами и следить, чтобы запах пота не появился.

Девушкам приятно, когда от их кавалеров хорошо пахнет.

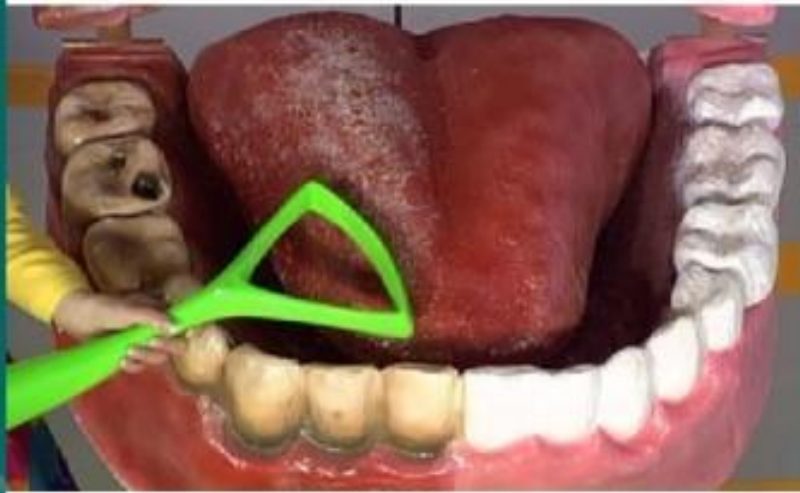
## НЕ следует пренебрегать и уходом за ногтями.



- Прежде всего, их следует регулярно стричь.
- Скорость роста ногтей на руках составляет примерно 1мм в неделю, на ногах – в 3-4 раза меньше.
- Обстригать лучше после мытья рук и ног: от воды с мылом ногти размягчаются и при обстригании обрезаются легче. Не трескайтесь.



# Гигиена ротовой



Чтобы сохранить ротовую полость здоровой, необходимо:

- Чистить зубы зубной щеткой и зубной пастой не менее двух раз в день.
- Приводить ротовую полость в порядок после каждого приема пищи
- Беспокоиться о промежутках между зубами, используя зубную нить
- Регулярно посещать стоматолога

Правильная гигиена ротовой полости обеспечивает здоровье зубам на 85-90 %, и таким образом, это сокращает потребность лечения зубов на 75-80 % в будущем.

## Гигиена мужских половых органов

**Содержать в чистоте внешние половые органы родители должны научить тебя ещё в раннем детстве.**

- 2-3 раза в неделю стоит устроить «генеральную уборку»
- Избегать попадания капель мочи на трусы
- Чаще менять нижнее белье
- Не пользуйся бельем из синтетики - оно плотно обтягивает тело и затрудняет теплообмен, что вызывает появление сыпи.



**Выполняя элементарные правила по гигиене гарантированно будешь избавлен от неприятных запахов, раздражения кожи и других неприятностей.**

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

Главная функция одежды – защита тела от метеорологических воздействий (холод, тепло, дождь и т.д.) и загрязнений.



Одежда должна быть достаточно пористой, обладать способностью быстро поглощать и отдавать влагу, легко очищаться от загрязнений.



## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

**Летняя одежда** должна быть из льняного полотна, хлопка или вискозы, иметь свободный покрой, быть легкой, удобной, не стеснять движений и не нарушать кровообращения



## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- **На холодный период** одежда должна быть прилегающих силуэтов преимущественно из шерстяных тканей.



## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- **Нательное белье** служит своеобразной "промокашкой"; поглощает пот, жир, минеральные соли, освобождает кожу от омертвевших клеток. Все это помогает кожному дыханию.
- В настоящее время в ткани добавляют синтетическое волокно, отчего они меньше мнутся, выглядят наряднее, но хуже очищают кожу





## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- **Обувь** должна быть удобной, соответствовать ноге, ее размеру, конфигурации, должна соответствовать роду деятельности человека, климату, погоде.



- Узкая, не удобная обувь может быть причиной образования на ногах болезненных мозолей, трещин.

## ГИГИЕНА ОДЕЖДЫ И ОБУВИ

- Одежду необходимо регулярно стирать, подвергать химической чистке; обувь – дезинфицировать, сушить.



- **Недопустимо пользование чужой одеждой и обувью.**



## Правила личной гигиены в течение дня

**Утро:**  
умойся,  
почисти зубы,  
причешись.



**День:**  
в течение дня мой  
руки перед - едой,  
после уборки комнаты,  
туалета,  
игр, прогулки,  
общения с животными,  
работы на огороде,  
поездки в транспорте.

**Вечер:**  
перед сном  
вымой руки,  
лицо, шею,  
уши,  
почисти зубы,  
прими теплый  
душ  
и обязательно  
вымой ноги.



## Помни!

В период полового созревания у тебя есть все шансы сделать свое тело красивым и спортивным.



Дело в том, что интенсивные физические нагрузки замедляют выработку женских гормонов, но